

<<新妈妈手册>>

图书基本信息

书名：<<新妈妈手册>>

13位ISBN编号：9787533142742

10位ISBN编号：7533142748

出版时间：2006-8

出版时间：山东科学技术出版社

作者：格特鲁德·托依森

页数：263

字数：260000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<新妈妈手册>>

### 内容概要

本书以一位母亲的亲身体验叙述了怀孕后期、分娩以及哺育0~3岁宝宝的过程,提出了孕育各个阶段现代育儿的新观念和方法。

该书每个章节从心理、健康以及更好的生活三个方面指导读者,同时还配有照片和一些表格。

作者对该书提供的所有信息都进行了仔细的调查,得到了儿科医生、助产士以及医疗体操护理员的认同。

本书内容丰富,讲解通俗易懂,是一本妊娠、分娩、育儿的百科全书。

该书系引进德国贝塔斯曼公司的版权,是一本妊娠、分娩、育儿的百科全书。

书中以一位母亲的亲身体验向读者介绍了怀孕后期、分娩的注意事项以及0~3岁宝宝的生理和心理健康。

<<新妈妈手册>>

作者简介

作者：(德)格特鲁德·托依森

## &lt;&lt;新妈妈手册&gt;&gt;

## 书籍目录

怀孕后期 与胎儿对话 妊娠期的心理活动 妊娠期的夫妻生活 胎儿生活的世界 B超检查 妊娠后期保健及可能出现的问题 妊娠后期胎儿的发育 妊娠后期的营养 分娩前的准备 几点建议分娩和产褥期 分娩前的恐惧 母爱的产生 剖宫产 宫缩——分娩的征兆 分娩地点和分娩方式 早产和剖宫产的过程 自然分娩的4个阶段 分娩风险和常出现的问题 分娩以后 新生儿的行能力 愉快度过产褥期 新生儿的第1周 关于尿布 母乳喂养技巧宝宝的第1年 1~12个月婴儿的身体发育 体验为人父母 产后忧郁症 婴儿的睡眠 0~1岁婴儿的智力发育 游戏是学习 宝宝哭闹时 孩子的认生阶段 产后保健操 产后的身体变化 宝宝长牙 0~1岁宝宝常见的不适 给宝宝按摩 关于哺乳的建议 哺乳期的母亲营养饮食 宝宝需要的日常用品 婴儿护理常识 添加辅食 多带宝宝外出活动宝宝的第2年 2岁宝宝的发育 哪种教育方法最适合宝宝 1~2岁宝宝的智力和语言发育 迈向独立的第一步 培养良好的卫生习惯 增强孩子的自身免疫力 让孩子得到良好的照顾 如何培养孩子的卫生习惯 孩子的营养饮食 宝宝的睡眠宝宝的第3年 过了2岁生日后 宝宝上幼儿园了 宝宝生气、发怒、任性怎么办 3岁的宝宝 宝宝的牙齿及牙齿护理 宝宝的饮食 让孩子养成卫生习惯 上幼儿园是走向独立的第一步 成长带来的烦恼健康和疾病 父母必须记住的10个日期 疫苗接种 孩子生病时怎么办 常见的婴幼儿疾病 发生意外时的急救措施 如何防止意外发生

## &lt;&lt;新妈妈手册&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘睡眠问题非常难解决 在出生的第1年里，很难就婴儿的睡眠问题给您提供具体可行的意见和建议。

因为有关的建议和意见都与家庭教育和婴儿自身的条件有关，很难形成统一的标准。

下面的建议，实际上是试验方法。

让孩子学会自个睡觉 父母的愿望是好的，也是可以理解的。

但对于婴儿来说，父母最好去适应孩子的规律，而不要试图去改变他，这也是最简单有效的方法。

如果孩子在夜里哭闹，为了改变他的规律，父母不予理会，让他随意哭闹，这样的做法显然收不到很好的效果。

孩子哭累了可能会继续睡，但是，作为父母肯定不会再有睡意，不可能再入睡。

到第二天的晚上，相同的一幕会继续上演。

您对孩子的“惩罚”根本起不到任何的作用，因为孩子的生物钟不会受到惩罚的影响。

在前几个月里，在您顺应婴儿规律的同时，也要帮助孩子适应周围世界的规律。

正确的睡姿 侧卧、俯卧、仰卧，究竟哪种睡姿适合孩子，多数父母不很清楚。

对于那些还不能自己选择睡姿的婴儿来说，最好让他们侧身睡觉。

为了保持这种睡姿，可以在他们背后靠上东西。

最新的科学研究表明，婴儿最好是侧卧或仰卧睡觉，因为在推行了这两种睡姿后，婴儿的猝死率明显下降。

当孩子超过1岁时，根据他们自己的意愿，可以采用俯卧的睡姿，因为这时已经没有猝死的危险。

另外，俯卧有无可争议的优点：对支撑骨骼和运动骨骼的发育有利。

另外，当孩子俯卧着睡觉时，也不会因呕吐物而窒息。

综上所述的中心内容是，婴儿最好仰卧或侧卧。

在前几个月里 帮助孩子入睡是个非常复杂的问题。

已经说过，孩子之间有很大的差异，下面介绍的办法不一定对每个孩子都起作用。

当婴儿入睡以后，缺少在母体内可以享受到的那种感觉。

在母体内，他们就像生活在一个温柔的摇篮里，有规律的声音也在伴随着他们。

所以当孩子出生后，在摇篮里很快就能入睡；或者当他们听到温柔的声音时，也能很快入睡。

有的母亲会用吹风机或者吸尘器模拟母体内的噪音，还有的母亲用玩具钟表或者自编的儿歌作为孩子的催眠曲，以使孩子尽快入睡。

有专家认为，孩子不能很好地睡觉是因为家里的床不合适。

如果孩子能跟母亲一起睡觉的话，他们很快就能学会睡觉。

但这样有时会明显降低父母的睡眠质量。

再说，为了让孩子与母亲一起睡，就必须把丈夫赶到别处去睡的做法是否合适还有待商榷。

不过有一点肯定是对的，那就是让婴儿睡在父母的附近，也能使他们睡得相对安稳一些。

在前几周，应该把婴儿的小床或者摇篮放在父母床的旁边。

6个月以上的婴儿 前面介绍的方法只适用于6个月前的婴儿。

随着年龄的增长，“睡觉前的仪式”越来越重要。

白天的生活丰富多彩，以至于孩子晚上不愿意再睡觉。

从白天过渡到夜晚，需要一定的行动和程序。

例如，与孩子一起听玩具钟表的声音；给孩子读一段故事或讲一段故事；给孩子唱一支摇篮曲或者多与孩子待一会儿。

长期这样做下去，将发展成孩子睡觉前固定的模式，而且会保留很长时间。

如果孩子还没有在自己床上或者自己房间里单独睡过觉，这时父母应该与他们分开，让他们单独睡。

当然，孩子需要一定的适应时间。

为了能让孩子较安心地去睡觉，睡觉前绝对不能玩兴奋的游戏。

## <<新妈妈手册>>

让孩子准时睡觉固然是件好事，但有时却没有这个必要。

孩子总会有累的时候，当他们感到疲倦后，自然会去睡觉。

当孩子去睡觉时，可以给他拿上几件他喜欢的玩具，如果他较早醒来的话，就可以自己玩耍，不至于打扰父母。

上床睡觉这样简单的事情，也能充分反映出孩子的心理变化。

对于很小的孩子来说，上床睡觉意味着暂时与母亲告别，他们会认为失去了母亲的保护，没有了安全感。

因此，对于孩子来说，“去睡觉”就像一个严肃的仪式，几乎有宗教仪式的含义。

每天要重复睡觉前的这些程序，以此让孩子增加安全感，能够安稳地睡觉。

父母应该知道，看似简单的事情其实对孩子非常重要。

如果父母某个晚上没有按程序操作的话，那孩子晚上就可能睡不安稳，从而也会影响父母的睡眠。

以上这些建议对部分婴儿起不到任何作用，他们在出生的第1年里始终有睡眠问题。

不管父母愿意听还是不愿意听，解决问题的办法就掌握在您的手中。

孩子不能很好地入睡往往是父母自己造成的。

P96-99

<<新妈妈手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>